

HCH pupillen trainen seizoen 2008 - 2009

Beste ouder / verzorger en pupil,

De schaatstrainingen op Thialf zijn weer begonnen.
We willen de volgende punten graag onder de aandacht brengen.

- **Stappenplan**

Net als vorig jaar zal er ook dit jaar in de trainingen worden gewerkt met het Stappenplan. Het doel is om op een gestructureerde manier een goede techniek aan te leren. Dit is het belangrijkste uitgangspunt van de pupillentraining. Ter afwisseling komen snelheid en conditie aan de orde. Ook hierbij mag de techniek niet vergeten worden. Na de pupillenleeftijd krijgen deze onderdelen steeds meer aandacht.

De groepen worden naar niveau ingedeeld, waarbij vooral gelet wordt op de techniek. Daarnaast wordt er gekeken naar leeftijd en snelheid.
De volgende stappen worden gebruikt als uitgangspunten voor onze trainingen:

1. Recht op de schaats
2. Glijden
3. Afzet
4. Schaathouding
5. Bocht

Deze stappen zullen door iedere trainer worden gehanteerd.
Nadat de basis m.b.v. deze stappen voldoende is, zal de techniek verder worden verfijnd en uitgebouwd.

- **Kleding**

Alle pupillen zijn verplicht aan de sponsors om de clubkleding te dragen!
Tevens is iedereen beter herkenbaar voor de trainers!
Wanneer er een kledingssessie is wordt aangekondigd op onze website: www.hch-heerenveen.nl.

- **Veiligheid**

Voor de veiligheid van uw kind zijn handschoenen verplicht en is een muts aan te bevelen tijdens de trainingen en wedstrijden. Ook scherpe schaatsen en goede veters dragen bij aan de veiligheid en het plezier.

- **Uitval / extra trainingen**

Onderstaand schema met de data van uitval trainingen en extra trainingen van de pupillen, welke u ook op onze website terug vindt.

UITVAL-trainingen

Dag	Datum
2008	
Zat	1 november
Zon	2 november
Zat	15 november
Zon	16 november
Woe	24 december
Zat	27 december
Zon	28 december
Woe	31 december

Dag	Datum
2009	
Zat	10 januari
Zon	11 januari
Zat	14 februari
Zon	15 februari
Zat	28 februari

EXTRA-trainingen

Dag	Datum	Tijd
2008		
Ma	17 november	17.45 - 18.45
Ma	29 december	17.45 - 18.45
2009		
Ma	12 januari	17.45 - 18.45

- **Wedstrijden**

Alle limieten, het aanmelden en meer informatie over wedstrijden vindt u in ons clubblad de Skerpsliper of op onze website: www.hch-heerenveen.nl. Bezoek deze site regelmatig!

U kunt natuurlijk ook altijd bij de trainers terecht voor uw vragen.
Veel schaatsplezier!

De pupillentrainers van de HCH:
Klaske Meijer, Jildou Wijma, Iepe Soet, Kristie Hoeksma, Yvonne Oostra, Lianne Bron, Sjoerd Bloem.